

屋内施設プログラム

■体育館 ■小体育室 ■トレーニングルーム
■1Fロビー ■25mプール・幼児プール

運動できる服装でお越しください。
室内シューズをお持ちください。

ボールウォーキングを体験してみよう!

【時間】9:30~11:00
【受付】9:15 【定員】40名
【対象】15歳以上(中学生不可)

ボールウォーキングの基本動作について体験してみよう!

事前申込

Jrバスケットボール体験会

【時間】11:40~13:10
【受付】11:25 【定員】40名
【対象】小学生

レベルに合わせた体験スクールです。初心者から楽しめます!

事前申込

チアリーディング体験しよう

【時間】①13:30~14:20 ②14:35~15:25
【受付】各回15分前より 【定員】各30名
【対象】①年中・年長 ②年長・小学1・2年

Let's Cheer Up!! 音楽に合わせて簡単なダンスで楽しみましょう。

事前申込

ボールゲーム教室

【時間】①13:30~14:20 ②14:35~15:25
【受付】各回15分前より 【定員】各20名
【対象】①年長~小学3年 ②年中・年長

ドイツ発祥のボール運動プログラム。*年長のお子様はどちらかを選択してください。

事前申込

ウォーキング・ジョギング入門

【時間】15:40~17:20
【受付】15:25 【定員】30名
【対象】中学生以上

身体にやさしく、美しく、正しいフォームでウォーキング・ジョギングを楽しめるポイントをマスターします。

事前申込

60歳からの貯筋体操

【時間】9:20~10:10
【受付】9:05 【定員】40名
【対象】60歳以上(60歳未満も参加可能)

簡単なトレーニングで運動不足解消と高齢による筋力低下に効果があります。

事前申込

パワーヨガ

【時間】10:25~11:15
【受付】10:10 【定員】40名
【対象】15歳以上(中学生不可)

筋力が必要なくつかのポーズを運動させながら動き、心地よく汗を流せます。

事前申込

産後ボディケア

【時間】11:30~12:20
【受付】11:15 【定員】20組40名
【対象】産後から1歳半までのお子様がいるお母様

ヨガを取り入れた産後ママのボディシェイプと機能回復を助けることを目的としたプログラム。お子様を連れて参加できます。

事前申込

フラダンス

【時間】13:00~13:50
【受付】12:45 【定員】40名
【対象】12歳以上(小学生不可)

ハワイアンのリズムに合わせて表現力を磨いていきます。激しい運動ではないので、初めての方にも安心。

事前申込

骨盤Ex

【時間】14:05~14:55
【受付】13:50 【定員】40名
【対象】15歳以上(中学生不可)

骨盤の捻れやゆがみを調整し腰痛や膝の痛みを予防しましょう。

事前申込

格闘技Ex

【時間】15:10~16:00
【受付】14:55 【定員】40名
【対象】15歳以上(中学生不可)

パンチやキックなど格闘技の簡単な動きを取り入れ、音楽に合わせて体を動かします。エアロビクスが苦手な方でも楽しく参加できます。

事前申込

ゆるストレッチ

【時間】16:15~17:10
【受付】16:00 【定員】40名
【対象】12歳以上(小学生不可)

ストレッチが苦手な方でもご参加できます。自分の身体に合うストレッチ方法を見つけてみましょう。

事前申込

無料健康相談 骨盤・背骨の歪みチェック

【時間】10:00~16:00
【受付】随時 【定員】100名
【対象】15歳以上(中学生不可)

整骨院による無料健康相談! 骨盤や背骨の歪みをチェックします。

随時申込

初めてのトレーニング

【時間】9:00~20:50【時間内自由参加】
【受付】随時 【定員】制限なし
【対象】15歳以上(中学生除く)

初めてトレーニングルームを利用する方にマシン等の使用方法をご案内します。

随時申込

ボールプール

【時間】9:00~17:00【時間内自由参加】
【受付】随時 【定員】制限なし
【対象】オムツのとれた未就学児とその保護者

今年はなんとボールプール! 普段は使えないおもちゃを使って幼児プールで遊んじゃおう!

随時申込

ぐるぐるロール

【時間】①9:30~9:50 ②12:00~12:50
【受付】①9:00 ②11:30
【定員】①30名 ②80名(11:00より整理券配布)
【対象】来場者(入場制限あり)

アクアロール 1回2分間 定員3名/回

当日申込

ステップサーキット

【時間】10:00~10:20
【受付】9:30 【定員】15名
【対象】中学生以上

陸上では大変な踏み台昇降も水中でらくらく腿の筋力アップ!

当日申込

グローブ★アクアビクス

【時間】10:30~10:50
【受付】10:00 【定員】15名
【対象】中学生以上

アクアグローブを使って抵抗アップ! ちょっとハードなアクアビクスに挑戦!

当日申込

のびのび水中ストレッチ

【時間】11:00~11:20
【受付】10:30 【定員】15名
【対象】中学生以上

浮力を使って陸上では出来ない動きでゆったりのんびりストレッチ!

当日申込

ぴよぴよ親子サーキット

【時間】11:30~11:50
【受付】11:00 【定員】15組30名
【対象】来場者(入場制限あり)

親子のスキンシップを図りながら水中サーキットに挑戦!!

当日申込

ウォーターガンでやっつけろ!

【時間】13:00~13:50
【受付】12:30 【定員】30名(12:00より整理券配布)
【対象】来場者(入場制限あり) (小学校3年生以下のお子様は保護者同伴)

上井草プールに〇〇出現??みんなでプールを守れ!! ウォーターガンで的を狙って目指せ高得点!!(景品有)

当日申込

浮島渡り

【時間】13:00~13:50
【受付】随時 【定員】制限なし
【対象】来場者(入場制限あり) (小学校3年生以下のお子様は保護者同伴)

最後まで渡れるかな? 浮島渡り!!

随時申込

ドルフィンチャレンジ

【時間】14:00~14:20
【受付】13:30 【定員】20名
【対象】25m以上泳げる小学生以上

フィンのアシストを使って輪っかを何個くくれるかな?? 挑戦者募集!

当日申込

親子フライ(Fly)

【時間】14:30~14:50
【受付】14:00 【定員】10名
【対象】25m以上泳げる小学生以上

あごがれのバクフライに親子で挑戦。

当日申込

4泳法【ワンポイントアドバイス】

【時間】15:00~15:20
【受付】14:30 【定員】10名
【対象】中学生以上

あなたの気になる泳法をワンポイントアドバイスいたします!!

当日申込

チャレンジクイックターン

【時間】15:30~15:50
【受付】15:00 【定員】10名
【対象】25m以上泳げる小学生以上

クイックターン(回るターン)に挑戦します!

当日申込

タイムトライアル

【時間】16:00~16:55
【受付】随時 【定員】30名
【対象】25m完泳出来る人

挑戦者を募集! 自分の記録にチャレンジ!!

随時申込

ファットバーンシェイプアクア

【時間】17:00~17:30
【受付】16:30 【定員】15名
【対象】中学生以上

ボクシングの動きを取り入れながらハードにエクササイズ!!

当日申込

魚釣り

【時間】①10:00~10:20 ②12:00~12:20 ③14:00~14:20
【受付】各回20分前より 【定員】各20名
【対象】オムツのとれた未就学児とその保護者

ビニールプールにおさかな出現?? 上手に釣って景品ゲット!

当日申込

●水着、水泳帽の着用が必要です。
●オムツが取れていないお子様はプールに入場できません。
●小学3年生以下の方は水着、水泳帽子を着用の大人の付き添いが必要です。付き添いは16歳以上の大人1名に対し3名まで入場できます。

持ち物チェックシート

☐ 運動できる服装 ☐ 体育館履き ☐ 汗ふきタオル ☐ 飲み物

詳しい内容はホームページでもご覧いただけます。

http://www.suginami-ttm.com

●内容は現時点での予定のため、変更になる場合もございます。詳細は直接受付までお問い合わせください。●各種プログラムには無料でご参加いただけます。●尚、各イベントの定員は、予定定員です。●プールの入場は、日常生活でオムツが取れたお子様になります。

レンタル用品

バスタオル.....100円
スイミングキャップ.....50円
水着(男・女).....200円
フェイスタオル.....50円

バスタオル.....100円
運動靴.....200円
ハーフパンツ.....200円
ボロシャツ.....200円

屋外施設プログラム

■運動場 ■小運動場
■弓道場

●屋外施設のプログラムは悪天候により中止の場合もございます。
(各イベントの開始1時間前にお問い合わせください。またはHPをご確認ください)
●運動場の一部プログラムは、急遽予定変更する可能性があります。
●直接会場へお越しください。

ハンドボール体験会

【時間】①10:00~12:00 ②13:00~16:00
【受付】随時 【定員】制限なし
【対象】どなたでも

ハンドボールの体験教室・スローターゲット。

随時申込

ミニサッカー

【時間】①12:30~13:30 ②14:00~15:00
【受付】随時 【定員】制限なし
【対象】どなたでも

エアピッチを活用し、ミニサッカーに挑戦。

随時申込

サッカーコーチと対決

【時間】15:00~16:00
【受付】随時 【定員】制限なし
【対象】どなたでも

FC東京のコーチとサッカーの試合で対決。

随時申込

卓球バレー体験会

【時間】10:00~12:30
【受付】随時 【定員】制限なし
【対象】どなたでも

卓球台を使ったニュースポーツ。

随時申込

スポーツ鬼ごっこ

【時間】①13:00~13:50 ②14:10~15:00
【受付】随時 【定員】制限なし
【対象】どなたでも

大人も子供も皆で楽しく鬼ごっこで遊ぼう。

随時申込

フライングディスク

【時間】13:00~15:30
【受付】随時 【定員】制限なし
【対象】どなたでも

フライングディスク(frisbee)でいろいろなゲームに挑戦。

随時申込

親子野球教室

【時間】13:30~15:00
【受付】13:20 【定員】30組60名
【対象】小学1~3年生と保護者

初めてのキャッチボールやバッティング、ミニゲームに挑戦。野球未経験のお父さん・お母さんでもOK。

事前申込

ゲートボール体験会

【時間】10:00~12:00
【受付】随時 【定員】制限なし
【対象】どなたでも

ゲートボールの体験教室。様々なミニゲームにも挑戦。

随時申込

スポーツチャンバラ体験会

【時間】10:00~12:00
【受付】随時 【定員】制限なし
【対象】小学生以上

スポーツチャンバラに挑戦。

随時申込

スポーツデビュー

【時間】10:00~12:30
【受付】随時 【定員】制限なし
【対象】どなたでも

様々なスポーツミニゲームに挑戦。

随時申込

サッカー・バレーボールアトラクション キックターゲット・アタックゲーム

【時間】①10:00~11:00 ②11:30~12:30 ③13:30~14:30 ④15:00~16:00
【受付】随時 【定員】制限なし 【対象】どなたでも

・キックターゲット 的を狙ってキック。いくつか的に入るか挑戦。
・アタックゲーム バレーボールを使ったアトラクションに挑戦。

随時申込

親子サッカー教室

【時間】10:00~11:00
【受付】9:50 【定員】各学年15組30名
【対象】年中・年長とその保護者

親子で楽しく、サッカーの面白さを体験。

事前申込

弓道体験会

【時間】13:00~16:00
【受付】随時 【定員】120名
【対象】小学3年生以上

弓道の体験会。初めての方でも指導員のもと、安全に体験できます。

随時申込

お申し込み方法はウラ面をご覧ください!

イベントスケジュール

時間を間違えないように気をつけてね

FC東京の人気マスコット 東京ドロンパが来るよ!

個人利用 無料開放										屋外施設									
	体育館A/B	小体育室	25mプール	幼児プール	ビニールプール	トレーニングルーム	野球場A/B	野球場B/C	野球場C/D	野球場D/A	小運動場	弓道場	1Fロビー	その他					
9:00																			
9:30	ボールでチャレンジ① 9:30~10:20	ボールウォーキングを体験してみよう! 9:30~11:00	ぐるぐるロール 9:30~9:50		魚釣り 10:00~10:20														
10:00			ステップサーキット 10:00~10:20																
10:30	ボールでチャレンジ② 10:35~11:25	パワーヨガ 10:25~11:15	グローブ★アクアビクス 10:30~10:50																
11:00			のびのび水中ストレッチ 11:00~11:20																
11:30			ぴよぴよ親子サーキット 11:30~11:50																
12:00	Jrバスケットボール体験会 11:40~13:10	産後ボディケア 11:30~12:20	ぐるぐるロール 12:00~12:50		魚釣り 12:00~12:20														
12:30																			
13:00																			
13:30	チアリーディング体験しよう① 13:30~14:20	ボールゲーム教室① 13:30~14:20	フラダンス 13:00~13:50																
14:00			ウォーターガンでやっつけろ! 13:00~13:50																
14:30	チアリーディング体験しよう② 14:35~15:25	ボールゲーム教室② 14:35~15:25	浮島渡り 13:00~13:50																
15:00			タイムトライアル 16:00~16:55																
15:30			ウォーキング・ジョギング入門 15:40~17:20																
16:00																			
16:30																			
17:00																			
17:30																			
18:00																			
21:00																			

事前申込のプログラムは、当日空きがある場合申し込み可能です。空き状況はお問い合わせください!!